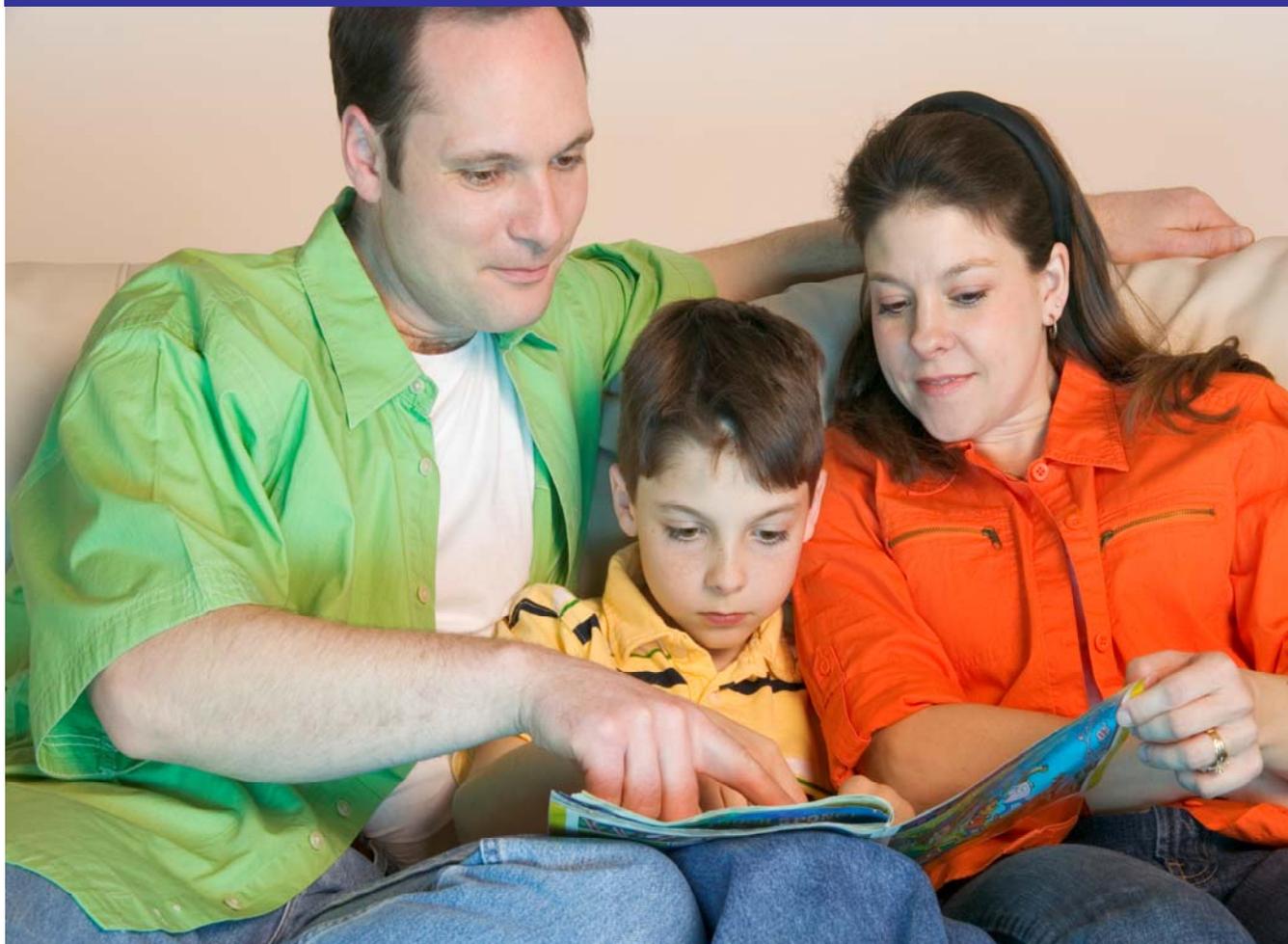


Sidaad uga

Maarso 2007

Diyaargarooobi Karto Faafida Hargabka

Qorshihii iyo Diyaargarowgii Isku-xirnaa ee
Waqooyiga Dakota



WAAXDA CAAFIMAADKA

ee

WAQOYIGA DAKOTA



Caafimaadka Bulshada

Ka hortag, Ka hormari, Ka badbaadi

www.ndhealth.gov

www.pandemicflu.gov

Tusmada Jadwalka

Qeybta Horu Dhaca

Waraq Ka timid Guddoomiyaha Gobolka John Hoeven.....	3
Waraq Ka timid Madaxa Caafimaadka Qaranka Terry Dvelle....	4
Hargab Xilliyeedka, Hargabka Faafa iyo Hargab Shimbireedka Qeexan.....	5

Qeybta Aasaaska iyo Taariikhda

Warbixinta Aasaaska iyo Taariikhda.....	5
Taariikhda Faafida ee Waqooyiga Dakota.....	9

Qeybta Qorsheynta

Maxaa kula habboon inaad samayso hadda iyo markuu jiro faafka.....	10
Qorshaha Ka hortaga Hargabka Faafa ee Waqooyiga Dakota.....	14
Waxaanu u baahanahay Caawimaadaada! (Warbixin iskaa-wax-u- qabso ah).....	18

Qeybta Macluumaadka

Mudada Guud ee la isticmaalo “Qorsheynta Faafka”.....	19
Xiriirada: Qorsheeyayaasha Caafimaadka Bulsho Goboleedka deg dega ah	21



John Hoeven
Guddoomiyaha Gobolka

Dunidan maanta iyadoon aysan jirin hargabka faafa, Wararka dhowaanahan isa soo taraya ayaa waxay sheegayaan caabuuq jeermis oo wata hargab cusub ka soo gudba shimbiraha una soo gudbiya bini'aadamka inay ka jiraan Aasiya, Yurub iyo Afrikana waxay ka feejigan tahay sidii ugu macquulsan ee hargabkaa faafa ugu sii kordhi lahaa.

Waxaanu ogsoonahay in cudurada faafa ay horey u dheceen. Sannadkii 1918 cudurada faafa waxay sababeen dhimasho gaareysa ugu yaraan 500,000 ee dalka Mareykanka guduhiisa ah, iyo ilaa 40 milyan kalena ku lee'deen dunida daafaheeda. Xaqiiqdu waxay tahay, cidina si hubaal ah uma oga goorta uu hargabka faafa uu dhoco, ama maxaa waxyeelo ah ayuu geysan karaa, balse waxaanu ognahay inay lagama maarmaan tahay in laga digtoonaado kaba dhig mid taxadi kowni ah, balse waxay raad ku reebeysaa gudaha qeyb kasta oo bulshadeena ka mid ah.

Gudaha, Maamul hoosaadka, Madaxda qabaa'ilada iyo tan federaaliga ahba dhammaan waxay ka shaqeynayaan qorshooyinka loogu diyaargaroobayo loogana hortagayo hargabka faafa. Dhammaateena waxaynu qeybsanaa hadafka guud: ee aanu ku badbaadinayno nolosha. Balse dowlada keligeeda waxba kama qaban karto. Ururada Ganacsatada, Bulshada, iskuulada, daryeelka-caafimaadka waxay u baahan yihiin inay u diyaargaroobaan kana shaqeeyaan qorshoodii, sidaa darteed haddaanu nahay maamul hoosaadka is xukuma waxaanu isugu iman karnaa taxadiga aanu ugu jirno dhacdada cudurka faafa.

John Hoeven
Guddoomiyaha Gobolka



WAAXDA CAAFIMAADKA
ee
WAQOoyiga DAKOTA



Terry Dwelle, M.D.
Madaxa Caafimaadka Qaranka

Waxaad ka walwalshaa cabsida dhabta ah ee uu inagu hayo hargabka faafa ee soo badanaya. Hargabka faafa wuxuu si dhaqsi leh ugu meereysan karaa koonka wuxuuna sababi karaa malyuumaad inay ula il darnaadaan xannuunkaa, iyadoo si halis lehna u dhaawacaya daryeelka caafimaadkeena waxyeeleynayana awooda dowlada iyo hay'adaha gaarka ah si ay u bixiyaan adeeg aasaasi ah. Cudurada faafa ee daran, ganacsatada waxay lumin doonaan qeyb weyn oo xoogooda shaqo ka mid ah haddii afar shaqaalo mid ka xanuunsado kuwa kalena waxay noqonaysaa inay guriga iskaba joogaan si ay u daryeelaan xubino ka mid ah qoyska oo xannuunsan, amaba guriga ay isla joogaan carruurtooda markii iskuulada la xiro.

Waaxda Caafimaadka ee Waqooyiga Dakota iyo cutubyo caafimaadka bulshada ee deegaanka waxay u gudbayaan gobolada is maamula ayagoo hormarinaya in ay ka shaqeeyaan qorshaha lagula tacaalayo inuu dhoco faafka. Waxaan ku dhiiro-gelinayaa qof kasta oo reer Waqooyiga Dakota ah inuu sidaa si la mid ah sameeyo. Qalabka ku jira xirmadan waa inuu kaa caawiyaa fahamka ku aadan in badan oo ku saabsan hargabka faafa iyo waxa lagaaga baahan yahay inaad uga diyaargarowdo. Waxaan si xoog leh idinku baraarujinayaa inaad isticmaashaan, maxaa yeelay la dagaalanka cudurada faafa ma ahan wax dowlada federaaliga, ama maamul goboleedka, ama hogaamiyayaashiina deegaanka ee aad doorateen keligooda waxba kama qaban karaan. Qof kasta waxaa looga baahan yahay inuu ka warqabo una diyaargaroobo!

Terry Dwelle, M.D.
Madaxa Caafimaadka Qaranka

Hargab xilliyeedka, Hargabka faafa iyo Hargab shimbireedka

Isku mid ma aha!

Waa muhiim inaad fahanto in hargab xilliyeedka, hargabka faafa iyo hargab shimbireedka loo yaqaan afiyan (avian) ayan isku mid aheyn.

Hargab Xilliyeedku – Wuxuu la xiriiira durayga kaasoo dhaca sannad kasta. Waa xannuun ku dhaca Dhiska neefsashada kaasoo qofba qofka kale u sii gudbin kara. Dadka badankooda waxay qabaan jir difaace iyo tallaal kaasoo la heli karo. Habka keliya ee aad uga hor tegi karto hargab xilliyeedka waa inaad hesho tallaal duriyeed sannadkiiba.

Astaamaha Durayga:

- Waa ka daran yihiin hargabyada caadiga ah.
- Durbadiiba wuu bilowdaa.
- Qandho daran, qufac, murqo iyo jir xannuun ayuu isugu jiraa.

Hargabka afiyanka (Hargab shimbireedka) – Hargab shimbireedku waa caabuuq sababa jeermiska afiyanka ah oo ka soo bilowda (shimbiiraha). Waxaa jira jeermisyo badan oo kala duwan oo duray ah caadiyanna ku dhaca shimbiiraha dhexdooda. Shimbiro duureedka dunidan ballaaran jooga waxay mindhicirahooda ku qaadaan jeermisyo mana ku jiradaan. Si kastaba ha’ahaatee, hargab shimbireedku wuxuu si fudud ugu fidaa shimbiiraha xitaa shimbiiraha la rabaayadeeyey- oo isugu jira digaagadaha, boolanboolooyinka, dooro - duureed – jiro daran xitaa wuu dili karaa.

Hargabka faafa – Si “dilaaca” hargabka ama fididiisa uusan u gaarin heer fara ka bax ah, dilaaca cudurka waa inuu ahaa mid ka dhacaa adduunka oo idil, kama dhoco keliya dal ama qaarad keliya.

Faafida waxay ka billaaban kartaa markay saddex marxalladood ay dhacdo:

- Jeermis cusub oo hargab ah uu soo boxo kaasoo weli wax yar amaba wax jir difaace ah dadyowga bini’aadanka ah ayan heyn.
- Dadku ku dhacaa wuxuuna billaabaa inuu jiro halis ah sababo.
- Wuxuu si fudud ugu fidaa iyadoo qofba qofka kale u sii gudbinayo.

Iyadoon la saadaalin kareyn waqtiga iyo faafida kale ee xiga, iyadoo ay taa jirto faafka dhici doona ayaa sii kordhi doona.

Taariikhda iyo Aasaaska

Taariikhda Hargabka Faafa

Faafidu waa cudur kowni ah oo dilaaca. Hargabka faafa wuxuu dhacaa markii:

- 1) Jeermis cusub oo hargab ah uu soo boxo kaasoo weli wax yar amaba wax jir difaace ah dadyowga bini'aadanka ah ayan heyn.
- 2) Dadkuu ku dhacaa wuxuuna billaabaa inuu sabab xannuun halis ah.
- 3) Wuxuu si fudud ugu fidaa iyadoo qofba qofka kale u sii gudbinayo.

Khasaaraha dhimasho ee faafka tan iyo 1900	
(Tirada ayaa lagu qiyaasaa)	
1918-1919	
Waqooyiga Dakota	5,100+
Mareykanka	500,000+
Adduunka oo idil	40,000,000+
1957-1958	
Mareykanka	70,000+
Adduunka oo idil	1,000,000 to 2,000,000
1968-1969	
Mareykanka	34,000+
Adduunka oo idil	700,000+

Taariikhi ahaan, qarnigii labaatanaad waxaa la arkay saddex nooc oo hargabka faafa ah:

- Waqooyiga Dakota ayaa sannadkii 1918 waxaa ka dhacay hargabka faafa oo sababay ugu yaraan dhimasho gaareysa, 500,000 oo Mareykanka gudhihiisa ah; iyo adduunka oo idil ilaa 40 milyan oo dhimasho ah.
- Dalka Mareykanka ayaa sannadkii 1957 hargabka faafa sababay inay ku lee'daan ugu yaraan 70,000 iyo 1 ilaa 2 milyan geeri ka dhacday adduunka o idil.
- Isla dalka Mareykanka sannadkii 1968 ayaa hargabka faafa wuxuu sababay inay ku dhintaan in ku dhow 34,000, iyo 700,000 oo dunida oo idil ay ku dhinteen.

Haddey taariikhdu ku sii socon laheyd inay isku soo celceliso, Dalka Mareykanka ayaa durbadiiba wuxuu xibrad u lahaan lahaa hargab kale oo faafa. Faafka wuxuu ku iman karaa kuna sii socdaa sida mowjado. Midkiiba wuxuu ekaan lahaa lix ilaa iyo siddeed isbuucyo



Edboonaanta Maxfalka Qaranka ee Caafimaadka iyo Daawada, Machadka xooga ciidanka ee barashada cilmiga cudurada, Washington D.C.#NCP 1603

Isbitaalka Gargaarka Deg dega inta lagu Jirey hargabka faafa ee sannadkii 1918 ka dilaacay Xerada Funston, Kansas.

Cabbirka-weyn ee Sifooyinka iyo Taxadiyada Faafka

(1) Jeermis ku faafida adduunka ee deg dega ah

- Markuu jeermiska hargabka soo boxo, waxaan laga fursan karin in loo tixgeliyo inuu noqdo mid kowni ah.
- Waxqabadyada u diyaargarowga waa inaad qaadaa waayo dunida dadka ku nool oo idil way u nugul yihiin.
- Dalalka waxay tallaabooyin qaadi karaan ayagoo xira xuduuda iyo xannibaadyo safarada in dib loo dhigo dadka dalka soo galaya ee jeermiska wada, balse lama joojin karo.

(2) Taxadiyenta qaababka daryeelka caafimaadka bulshada iyo kuwa qaaska ah

- Dadka badankooda jir difaace yar ayey u leeyihiin amaba ma laha wax ka difaaca jeermiska faafa. Heerarka caabuqa iyo jirooyinka ayaa kor u kacay. Boqolaal wax ku ool ah oo dadyowga adduunka ayaa waxay u baahnaan doonaan siyaalo daryeel caafimaad.
- Waxaaba dhici karin in qaramada ayan heli karin shaqaalo, fududeen, qalab iyo sariiraha isbitaalada si loogula xarbiyo tirada dadka badan ee durbadiiba ula il darnaaday jirada.
- Qalab aan ku filneen oo la qeybiyo oo ah talaal ama dawooyinka la dagaalama jeermiska, labada daawo ee ugu muhiimsan ee la fal gala inuu yareeyo jirada iyo dhimashada, kuwaasoo ah kuwa gaarka ina quseeya.
- Heerarka dhimashada ayaa kor u kici kara, sida weyn waxaa go'aan looga gaari karaa afarta cunsiriyadood: tirada dadka ku dhacay jeermiska, qatarta cudurka jeermiska ah, dadyowga ula il daran ee sifooyinka liita iyo tallaabooyinka waxtarka leh ee looga hor tagi karo.
- Faafidihii hore ayaa si kowni ah wuxuu ugu faafay laba mararka qaarna saddex mowjadood.

**Xerada Ciidanka Mareykanka
No. 45, Aix-Les-Bains, France,
Qeybta hargabka No. 1.**



*Edboonaanta Maxfalka Qaranka ee Caafimaadka iyo
Machadka xooga ciidanka ee barashada cilmigacudurada,
Washington, D.C. #Reeve 14682*

(3) Saadadka Caafimaad oo gawaabsiga ah

- Waxaa laga yaabaa in baahida talaalka ay ka badan tahay qeybinta.
- Xitaa qeybinta daawooyinka ka hor-taga ayaa laga yaabaa inaysan ku filneen marka ugu horeysa ee faafka.
- Faafka wuxuu abuuri karaa inay yaraadaan marwaxadaha, sariiraha iyo qalabka kale ee isbitaalada. Awood butaac watada ee goobaha aan dhaqan ahaan looga baran sida iskuulada waxay abuuri kartaa in lala xarbiyo dalabka.
- Go'aamo ad adag ayaa waxaa loo baahan doonaa in laga gaaro iyadoo loo eegayo daawooyinka, talaalada iyo daryeelka caafimaadka oo heerarka sare ah.

(4) Dhibaatooyinka bulsheed iyo midka dhaqaaleed

- Joojinta safarada, xerida iskuulada iyo ganacsiga, iyo hakad-gelinta waxyaabaha dhacdada ah ee beelaha iyo muwaadiniinta cawaaqib weyn ku reebi karta.
- Daryeelista xubnaha qoyska iyo cabsida shaac ka qaadida taasoo sababi karta in shaqaalo xadi badan ay maqnaadaan.

Iyadoo ay dalka Mareykanka xaalada hadda taagan ay sabab u aheyn in qeylo dhaan la sameeyo, waxay xaqiiqdii sababaysaa in la isku shuquliyo. Tusaale:

- Ma ku fikirtay maxaa ku dhici lahaa ganacsatada hadday waayaan kala bar xooga shaqaalahooda.
- Meelaha aad ka shaqeysaan ma leeyihiin nidaamyo shaqo ku taakuleynaya shaqaalaha jiran inuu guriga iska joogo? (Ma aadan rabooteen qof qaba hargabka faafa inuu ku daarto jeermisyada shaqaalaha la jaarka ah!) Adiga ama shaqaalahaaga guriga ma kasoo shaqeyn kartaa?
- Ma u samaysay raashiin si talantaali ahna ma u daryeeshay canug, haddii iskuulada iyo xannaano-maalmeedyada carruurta la wada xiro?
- Gurigaada ma ku haysataa in kugu filan oo saad ah, haddaad u baahato inaad gooni meel ugu go'doontaan adiga iyo qoyskaaga? (*Diiwaan saad ah oo laguugula taliyey ayaad ka heli kartaa bogga 14*)

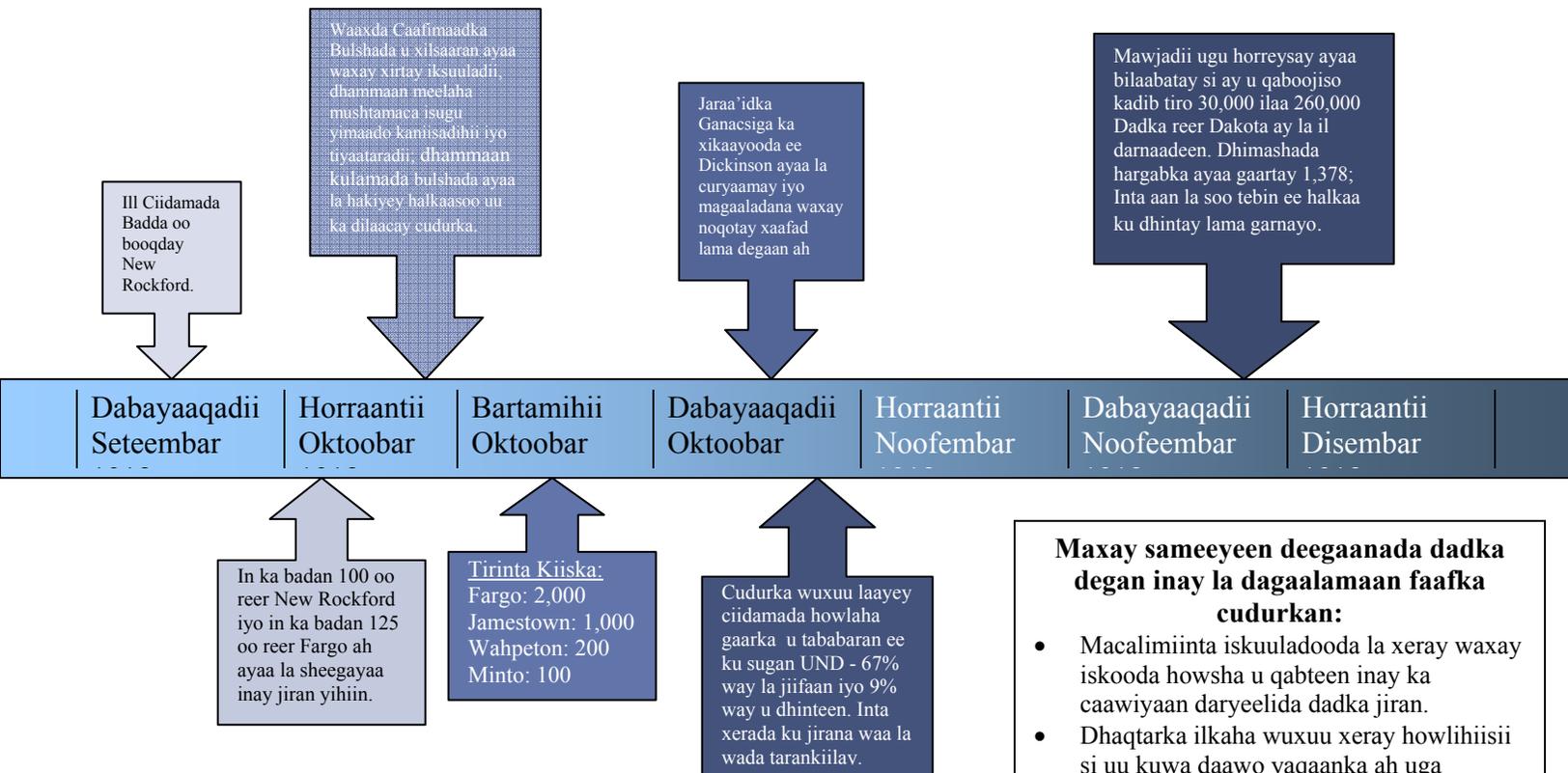
Waxaa jira waxyaabo badan oo aad samayn karto, waana muhiim inaad **HADDA** bilowdo. Muraajaco ku samee cadadyada uu ka kooban yahay Xirmadan Qorsheynta Hargabka Faafa si aad uga aragto siyaabaha aad uga diyaargarobi karto ugana ilaalin karto gurigaaga, qoyskaaga, meesha aad ka shaqeyso iyo adigaba.



Taariikhda Faafka ee Waqooyiga Dakota

Waqooyiga Dakota oo ka jirey hargab Isbaanisheed Waqti-mutaxankii 1918

(Warbixinadan soo socda waxaa laga soo qaatay hadaladii ay sameeyeen Madaxa Qarameedka Caafimaadka Terry Dwelle intuu ku jiray kulan madaxeedkii ee qaranka idilki oo dhacay Maarso 9, 2006. Waxaan amaan warbixin taariikheedkaa ku mudan goraagii Dr. Stephen McDonough, oo buuggii taxanaha taariikhiga ahaa ee la oran jirey Culeyskii Fududaa ee Dahabiga ahaa, wuxuuna buuggaa ka xikaayoonayey caafimaadka bulshada ee Waqooyiga Dakota.)



- Maxay sameeyeen deegaanada dadka degan inay la dagaalamaan faafka cudurkan:**
- Macalimiinta iskuuladooda la xeray waxay iskooda howsha u qabteen inay ka caawiyaan daryeelida dadka jiran.
 - Dhaqtarka ilkaha wuxuu xeray howlihiisii si uu kuwa daawo yaqaanka ah uga caawiyo siinta daryeel caafimaad.
 - Deegaanka Stutsman County keligii, in ka badan 150 haween ayaa waxay iskooda u noqdeen kalkaaliyayaal.
 - Carruurta waalidiintooda jiran waxaa daryeelayey deriska.
 - Beeraleyda waxay qoysaska u baahan ku deeqeen caano iyo raashiin.

Laga yaabaa casharada aanu ka soo baranay faafkii dhacay 1918 ayaa waxay aheyd middii loo baahnaa in laga digtoonaado. Faalo laga qoray UND Joornaalka Afartii jeer mar soo baxa Faafka soo socda ayaa wuxuu sawir ka bixiyey dulucdan isagoo dhahaya.

“Waanu ku qaldoonnay [xan] jaahil baanu ka aheyn, horey uma aanan garaneen sida uu u fidi karo faafka mana garowsaneen halista xaalada. Orod buu nagu soo galay, wuxuuna inagu haleelay inagoon u diyaar garoowin.

Waxa aad ADIGU samayn laheyd hadda iyo markuu faaf dhoco

1. Ka warqab
2. Ku dadaal fayyo qab caafimaad
3. Horey u qorshee
4. Samayso xirmo



1. Ka Warqab

Markuu jiro dhacdadada faafka, helida la socoshada iyo warbixinada saxa ah ayaa waxay noqon doonaan ahmiyada ugu sarreeysa.

- Raac tallooyinka ay ku siinayaan Waaxda Caafimaadka ee Waqooyiga Dakota (www.ndhealth.gov), qeybta caafimaadka bulshada ee aagaaga ama xarumaha xakameynta iyo ka hortaga cudurada dalka Mareykanka (www.cdc.gov).
- Had iyo jeer ka warqab. Dhegeyso idaacadaha iyo teleefishinka gudaha si aad uga hesho waxbixino waqti-ka waqti lana soco jawiga raadiyahaagana u diyaarso batariyeyaal daray ah.
- Faaf aad u daran ayaa ka dhici kara Waaxda Caafimaadka ee Waqooyiga Dakota iyo qeybta caafimaadka bulshada ee aagaaga inaad ku xoojiso qaababka loo xakameynayo sida **bulsho kala fogeynta, xakameynta beesha, keli ahaansho ama karantiilid** si loo yareeyo faafka jirada. Xukuumadu inay sidaa samayso waxaa fasaxay iyadoo loo marayo Cutubka Xeer Qarniyeedka Waqooyiga Dakota ee nuqdadiisa aheyd 23-07.6.

Bulsho kala fogeyn – in la xiro daaraha, la hakadgelin dhacdooyinka ama la xanibo in la galo dhismooyin cayiman. Waa muhiim in la raaco tallooyinka caafimaad ee rasmiga ah. Ee GURIGA JOOG haddii dhacdadada la hakad geliyo.

Xakameynta Beesha – In la xiro daaraha xafiiska, bakhaarada, iskuulada nidaamyada gaadiidka dadweynaha.

Go'doon – In la kala reebo dadka jiran iyo dadka caafimaadka qaba.

Karantiil – In la kala reebo dadka jirada laga helay ama dadka ‘loo qaatay’ ama lagaba helay inayan jirneen.

2. Ku dadaal fayo qab caafimaad

Ha sugin ilaa faafka uu ku sii fido bey'ada caafimaadka! Ku dhiiro geli saaxiibadaa iyo xubnaha qoyskaaga inay sidaa oo kale ay sameyn karaan.

Raac tallaabooyinkan sahlan:

- Ka joog shaqada, iskuulka iyo howlo maalmeedka oo guriga joog, marka aad jiran tahay, haddey carruurtaadu jiran yihiin ha u dirin xannaano maalmeedka ama iskuulka.
- Si joogto ah ugu dhaq gacmahaaga ugu yaraan 20 ilbiriqsi kadib biyo diiran iyo saabuun ama isticmaal gacmo nadiifiyaha biyo la'aantood. (Labaatan ilbiriqsi waa in ku dhow inta ay qaadanayso heesta ABC ama heesta hoos laba jeer sida tooska ah ugu qoran.)
- Ku dabool istaraasho afkaaga iyo sankaa marka aad qunfaceyso ama aad diifsanayso ama xusulkaaga dhexdiisa.
- Iska jir inaad isu soo dhowaansho la samayso dadka jiran. Haddaad daryeeleyso dadka jiran, samee taxadaryo habboon. Hala isticmaalin maacuunta, digsiyada, galaasyada iwm. Sifee oo nadiifi waxyaabaha mar kasta la isticmaalo sida qataarada, teleefoonada, dhegta laqabsado ee albaalka, miiska saqafkiisa kore, iwm
- Iska jir inaad u dhowaato markaad jiran tahay dadka kale. Haddii tani aysan suurtoobeyn, ugu yaraan saddex tallaabo ka fogow haddaad jiran tahay.



Heesta Gacmo Iska dhaqida

Qoy, qoy, qoy gacmahaaga

Isticmaal gabal saabbuun

Ku xoq, ku xoq, ku xoq

Biyo raaci oo labadoodaba iska qalaji

*Laba jeer ugu hees adigoo laxan uga dhigaya **Wado Wado Wado Doontaada***

Inaad si sax ah u dhaqdo gacmahaaga

(Tixgelintii Laan Qeyrta Cas)

3. Horey u qorshee

Waxaa lagu qiyaasaa in dadka Mareykanka boqolkiiba 30 ay ula il darnaan karaan jirada ee faafka xiga. Markuu jiro faafka waxaynu qibrad ka qaadan **karnaa**:

- Xirnaanta goobaha shaqada, iskuulka, iyo xannaano-maalmeed carruurta.
 1. Cida aad u shaqeynayso kala hadal xeerarka shirkada meel marka u ah. Iyo goorta tallaabooyinka la qaadi karo ee uu jiro faafka.
 2. Weydiiso cida aad u shaqeyso inaad guriga ka soo shaqeyn karto inta uu durayga faafa jiro.
 3. La hubi cida aad u shaqeyso fasaxa iyo nidaamyada xirida shaqada isuna diyaari adigana inay is dhimid ku timaado ama aad weydo daqliga.
 4. Waxaad saaxibadaada iyo xubnaha qoyskaaga la sameysaa diyaargarow wax badali kara si aad uga daryeesho carruurta inta ay dhacdadani jirto iskuulka iyo xannaano-maalmeed ay wada xiran yihiin.
 5. Qorshee waxqabadyo waxbarasho iyo dib u abuuris leh taasoo ay carruurtaada samayn karaan markay guriga joogaan meeshii ay sida suuqa ama bakhaarada fiidiyowga amaba ay booqan lahaayeen saaxiibadooda.
- In la joojiyo dhacdooyinka adeegyada bulshada iyo howlaha caabudaada.
- Raashiinka oo suuqyada waa weyn (Supermarket) ku yaraada.
- Korontada iyo biyaha inay go'aan.
- Adeegyada ayaa waxay ka soo curyaameen bankiyada, xafiisyada dowlada, xafiisyada boostada iyo shirkadaha teleefoonada.
- Daweynta caafimaadka ee isbitaalada iyo xarumaha caafimaadka oo daah macquulgal ah ku iman kara.
- Qalabka caafimaadka fududeynayey ayaa siyaadi kara, sababayana in xubnaha qoyska looga baahdo daryeel guri ama samafalayaasha inay u dheereeyaan waqtiyo la ballaariyey.



Awaamiirtan soo socota ayaa waxay kaa caawin kartaa inaad daryeesho qof jiran:

Sariirta ku naso. Nasashada waxay soo celisaa tamarta waxayna xoojisaa dhiska jir difaaca, iyadoo markaa la dagaalamaysa jirooyinka iyo kaana kaalmeynaysa bogsiinyo. deg deg ah.



- **Cab qul qul badan.** Ka hortaga fuuqbaxa waa waxyaabaha ugu muhiimsan aad ku samayn karto inaad ku daweyso hargabka. Fuuqbaxa si aad uga hortagto waxaad bakhaarada iyo farmashiyaha ka soo iibsan kartaa cabitaanada qasacadeysan ama sajalgareysan (cabitaanada isboortiga) ama adiguba qaso.

- **Xakameynta qandhada.** Soo dhigo sahay daawo badan sida daawooyinka xannuun bi'iyayaasha. Qandhadoo hoos u dhacda qofka la jecel yahay wuu ku ladnaadaa iyo waxayna yareysaa halista fuuqbaxa.
- **Waxaad diiwaangelisaa astaamaha aasaasiga ah.** Diiwaanka heerkulbeega, cadaadiska dhiiga iyo dikaanka wadnaha iyo kormeeris guud oo la xiriira neefsashada adag, qubeyska iyo cabbida badan ayaan waxay caawimaad buuxda u noqon karta intaa daryeeleyso qofka aad jeceshahay.

4. Samayso xirmo

Diiwaanada gaaban ee hoos ku xusan oo idil waa sahay waana inaad tixgelisaa inaad gacantaada ku haysato marka ay jirto dhacdada faafka guriga kama bixi kartid mudo maalmo ama isbuucyo ah. Waa muhiim inaad haysato sheeyadan ma aha keliya faafka, balse wax kasto oo gargaarka deg dega ah sida taluuliyaha (Duufaan) jiro ama dabeylaha barafka wata.

Biyo – Qofkiiba waxaa biyo maalintii ku filan hal garaafo. Waa inaad haamaha biyaha lagu keydiyo lixdii biloodba ka daadiso biyaha ku jira oo aad sifeeyso si aad u hubiso badbaadada.

Raashiin – Hilibka qasacadeysan ee diyaarka u ah in la cuno, Khudaarta mirooleyda, casiirada qasacadeysan; cunnada tamartooda aad ka u sarreyso; fiitamiinada; rashiinka kugu socda; iyo cunada fudud ee loo qaacideeyey carruurta (haddii loo baahdo).

Caafimaadka iyo Nadaafada – Qooy shukumaanka qabeyska, daawada ilkaha lagu cadeysto iyo cadayga, waraaqaha musqusha iyo xaashiyadaha musqusha, sahayda nadaafada haweenka, bacyaha qashinka, iyo in waajibaad la iska saaro .

Daaweynta – Xannuun bi'iyayaasha Aspirin ama kuwa aan Aspirinka aheyn, daawooyinka ka hortaga shubanka, la dagaalama aysidhka, daawooyinka laasatiibada. *Iska hubi inaad haysato sahay daawo lagu qoray oo ku gaarsiisa ugu yaraan bil oo aad gacanta ku hayso in u qalanta inta ay dhacdadan jirto mana awoodi kartid inaad hesho dib u buuxin mudo dheeri ah. Hubso farmashiyaha inay go'aan ka gaaraan haddii dawooyinka lagu soo qoray kuugu soo diri karaan ama ay kugu soo gaarsiin karaan.*



Sheeyada Dheeriga ah – Lacag caddaan ah iyo mid qadaadiic ah, ookiyaalaha araga, nuqulo kaararka deynta, lambarada bankiga, sahayada xayawaanada rabaayada ah, sahayda carruurta, sheeyo dib u soo nooleyn kara. **Wixii warbixin dheeri ah, booqo Laan Qeyrta Cas ee Mareykanka shabakada (xuub danabeedka) www.redcross.org.**

Qorshaha La Dagaalanka Hargabka Faafa ee Waqooyiga Dakota

Horu dhac



Tan iyo bishii Seteembar 11, 2001, Waaxda Caafimaadka iyo beesha caafimaadka ee Waqooyiga Dakota waxa ay isu diyaarinayeen gargaaryo deg deg ah oo weyn iyo afooyin wata halisyo isugu jira mid bareer ah mid aan bareer aheyn, sida dilaaca cudurada faafa. Halisyadan oo idil waxa ay sababeen heerar aad u sareeya ee u diyaargarow cabsida ballaaran ee uu cudurku ku hayo kuwasoo ka mid ah hargabka faafa.

Qorshaha iyo u diyaargarowga

Waaxda Caafimaadka ee Waqooyiga Dakota (WCEWD) waxa ay isugu daba riday hormar caafimaadka qeybaha kala duwan ee gudaha, qarameed, iyo mid goboleedba iyo diyaargarow qorsho caafimaad taasoo loo isticmaalay la dagaalanka hargabka faafa: (1) **Dhammaan halista ka wada jirta ee qorshaha howl galada caafimaadka deg dega ah ee bulshada iyo qarankaba;** iyo (3) **qorshaha howlaha buux dhaafka ah ee adeega caafimaadka deg dega ah iyo isbitaalada.**

Tixgelin gaar ah ayaa waxaa la siiyey u diyaargarowga hargabka faafa oo ay isugu jiraan hargabka faafa inuu yahay mid ka mid ah cudurada qeexan ee dhammaan qorshaha halistiisa faahfaahsan.

Mowduucyada soo socda waxa ay isugu jiraan dhammaan qorshaha gargaarka deg dega ah ee caafimaadka bulshada iyo waxyaabaha u qalma dilaaca hargabka faafa.

I. Ilaalinta cudurka, Helida iyo Baarista

WCEWD qeybteeda ka shaqeysa xakameynta ilaalinta hargabka waxqabadyada ku aadan helida cudurka sida ayadoo baaritaan ku samaynaysa heerrarka maqanaansho ee iskuulka laga maqan yahay si ay u cadeeyso inuu jiro faafka hargabka sidaa darteed waxaa horey loo sii samayn karaa wax ka qabashada caafimaadka bulshada kaasoo la bilaabi karo.

Inta uu jiro hargabka faafa, tallaabooyinka ilaalinta ah ayaa sare loo qaadi doonaa. Markay lagama maarmaan tahay, Qeybta xakameynta cudurka ayaa waxa kale oo ay abuuri doonaan tallaabooyin hor leh laguna cadeynayo oo laguna xakameynayo faafka hargabka oo ay isugu jiraan sare u qaadista shaybaarada, tallaabooyin dhaqameed oo cudurka lagu kontoroolayo sida xerida iskuulka iyo goobaha ganacsiga, iyo in lagu muraajacoodo tirada ku lee' day oo hargabka, koolba-aariyo (qabow) caabuqyada marinka neefsiga ku dhaca sabab u ah.

II. Jawaab celin kale ee WCEWD

Haddii ay WCEWD ay hesho ama ay wargeliso madaxda caafimaadka federaaliga in hargabka faafka uu jiro, WCEWD waxay shaqo gelin doontaa xarumaheeda howl- galada

gargaarka deg dega ah waxayna wargelinaysaa xarumaha howlgalada gargaarka deg dega qaranka.

Isgaarsiinta

Isgaarsiinta caafimaadka iyo tan bushadaba waa la howl gelinayaa ayadoo loo marayo Isku Xirnaan Feejigan ee Caafimaadka (IFC) shir qaabka fiidiyowga u dhacayo, oo amaan ah. Habka shirka muuqaalka fiidiyowga u dhacayo la iskuma haleyn karo habka isgaarsiineed ee bulshada sida teleefan iyo internet. Qeybaha caafimaadka gudaha, isbitaalada, WCeWD, Isu taga daryeelka Caafimaadka Waqooyiga Dakota Iskuulka Caafimaadka ee Jaamacada Waqooyiga Dakota iyo Sayniska Caafimaadka waxay ku wada xiran yihiin nidaamkan (IFC).

Xitaa IFC waxay iimeelo, fakisyo iyo teleefoono iyo fiidiyowga laga daawado internetka, ka diri kartaa internetka.

Qorsho Goboleed iyo mid Degmo

Waxaa la aasaasay sideed goobood ee caafimaadka bulshada sameeya diyaargarow iyo jawaab celin deg deg ah. Siddeeda goobood waxay leeyihiin isku duwe diyaargarow iyo jawaab celin deg deg ah iyo qorsho howlgalo ku aadan dhammaan waxyaabaha halista ku ah dadweynaha kaasoo cadeynaya sharaxaada iyo goobaha ay howl galada ka socdaan sida talaalka deg dega ah iyo xarumaha daweynta afka iyo maareynta tiro badan oo ah dadka ku geeriyooday. Madaxda caafimaadka ee degmada xitaa waxa ay amar u qabaan inay soo saaraan go'doomin iyo karantiilid inta qabta cudurka lagu sameeyo, qorshahooda wuxuu isugu jiraa qoybo daryeela bukaamada la go'doomiyey oo la karantiilay.

Qeybinta Waxyaabaha Daawada La Xiriira (Daawooyin)

Nidaamka Caafimaadka Bulshada ee Waqooyiga Dakota ayaa wuxuu horumar ka gaaray qorsho qeybin aad u weyn oo lagu qeybinayey daawooyinka afka laga qaato iyo tallaaf mudo gaaban ah. Haddey yihiin daawooyinka afka laga qaato iyo kuwo talaalka cadadkoodana ku filan iyo talaalka ayaa waxay noqdeen kuwo laga heli karo. Goobaha gargaarka deg dega ah ee lagu qeybiyo daawooyinka ayaa howlaha lagu qaban doonaa iyadoo si toos ah loo howl gelin doono xarumaha caafimaadka deg dega ah ee bulshada degaanka.

Gade Ayaa Maareeyey Daawooyinkiisa U Keydsanaa Iyo Sahaydiisii Caafimaad

WCeWD Waxay qandaraas la gashay qaadayaasha/ beeciyayaasha alaabaha inay keydiyaan daawooyinka iyo sahayda caafimaad ee loo isticmaalo gargaarka deg dega ah.

Meeleynta Hore Ee Qalabka Caafimaadka Ugu Muhiimsan

WCeWD waxay soo iibsatay meelna dhigatay qalab isbitaal kaasoo wax weyn u tari doona inta uu jiro hargabka faafa, sida marwaxadaha iyo mashiinada sifeynta.

Godoominta iyo Karantiilida

Madaxda caafimaadka bulshada ee deegaanka iyo madaxda caafimaadka qaranka waxay awood u leeyihiin inay meel ku go'doomiyaan ayna karantiilaan dadka. Haddii loo baahadan meel ku go'doominta iyo karantiilida waa la abuuri doonaa dadaalo lagu

kotoroolayo isu gudbinta hargabka beesha dhexdeeda waxayna dibiri doonaan ugu yaraan ilaa ay xaalada ay hakad gasho.

Qorshaha Isgaarsiinta Warbixinada Bulshada

Xafiiska WCeWD ee warbixinada bulshada ayaa wuxuu isku duway horu marinta qorsho isgaarsiineed ee hab qaranka, goboleed, mid degmaba oo lagu sugayo in reer Waqooyiga Dakota si waqti ah ku heleen, warbixin sax ah inta lagu jirey gargaarka deg dega ah ee caafimaadka bulshada, ee isugu jira hargabka faafa. Waxaa kaloo la hor mariyey qadka gar gaarka caafimaadka bulshada. Intaa waxaa sii dheer Sideedi gobolba waxay leedahay madaxa caafimaadka bulshada kaasoo isu duwaya dadaalada isgaarsiinta iyadoo ay kaashaneyso WCeWD.

Sheybaarka

Awooda sheybaarka waa la kordhiyey. Markay jiraan faafka, qorshaha waxaa loo isticmaali doona in lagu xaqiijiyo Sheybaarka baaritaanada, shaqaalaha iyo sahayda ayaa marka hore waxaa loo sii isticmaali doona goobaha aasaasiga ah. Sheybaar ayidan ayaan lagu cadeynayaa lacala haddii loo baahdo inta uu jiro gargaarka deg dega balaaran ee caafimaadka bulshada.

Isbitaalada Buux-dhaafka

WCeWD Waxay la shaqeysay Isu Taga Daryeelka Caafimaadka Iyo Isbitaalada Bulshada in ay u abuurto qorsho goboleed oo ku aadan isbitaalada kaasoo ah mid buux-dhaafa (buux-samid tiro bukaano aad u fara badan).

Caafimaadka Bulshada iyo Iskood u Shaqeystayaasha Caafimaadka

Intuu jiro faafka cudurka hargabka, waxaa lagama maarmaan noqon doona in la isku halleeyo caafimaadka bulshada iyo iskood u shaqeystayaasha in daryeel caafimaad la gaarsiiyo.

- Qeybaha caafimaadka bulshada ee degmada waxay shaqaaleysiisay iskood-u-shaqeystayaal caafimaad iyo kuwo caafimaadka bulshada ka shaqeeya ayadoo u soo martay Barnaamijka Keydka Iskood-u-shaqeystayaasha Gargaarka Caafimaadka Ee Bulshada Iyo Keydka Kooxda Caafimaadka Sida Gaarka u Tababaran (BKMGCeB/KKCGT). Waxay si guul leh u shaqaaleeyeen in ka badan 2,000 iskood-u-shaqeystayaal ah.
- WCeWD waxay qandaraas la gashay guddiyo badan oo caafimaadka ka shaqeeya oo shatiyeysan inay ku deeqaan warbixinta daryeelka caafimaadka xirfadeysan ee qaranka dhexdiisa.
- WCeWD waxay haysaa macluumaad la heli karo laguna shaqaaleysiinayo caafimaad iyo shaqaale caafimaad markii loo baahdo inta uu jiro faafka hargabka.

Buux-Dhaafka EMS

WCeWD waxay qandaraas la gashay isu-taga adeega caafimaadka deg dega ah ee Waqooyiga Dakota inay horu mariyaan qorshaha EMS ee isugu jira tababarida shaqaalaha, heshiisyo kaalmo is dhaafsi ah, habab aqoonsiyeed oo ay gawaaridu ku meel mari karaan, abuuris qalab sahay goboleed, iyo horu marinta kooxda ka caabin goboleedka.

In badan oo ku saabsan qorshaha faafka hargabka iyo caafimaaka bulshada oo kooban ayaa waxaad ka heli kartaa danab xuubeedka (shabakada waaxda caafimaadka ay leedahay ee ah www.ndhealth.gov/epr. wixii warbixin dheeraad ahna kala soo xiriir waaxda u diyaargarowga caafimaadka deg dega ee Waqooyiga Dakota iyo qeybta ka caabinta ka wac 701.328.2270

Waxaanu u Baahanahay Kaalmadaada!!

Maxaa laga wadaa BKMGCeB/KKCGT?

Keydka Iskood-u-shaqeystayaasha Gargaarka Caafimaad Ee Bulshada Iyo Keydka Kooxda Caafimaadka Sida Gaarka u Tababaran ayaa waxaa laga curiyey Waqooyiga Dakota waxayna ku tabarucdaa una qeybisaa kaalmo daawo waxyaabo aan daawo aheyn inta lagu gudo jiro gargaarka deg dega ee caafimaadka bulshada.

Iskood u shaqeystayaasha BKMGCeB/KKCGT

- Waxay u heli doonaan tababarada sidii loogu baahnaa.
- Waxay ka qeyb qaadan karaan carbinta afooyinka taasoo ah u diyaargarowga gargaarka deg dega ee bulshada.
- Waxay ka caawin doonaan caabinta caafimaadka bulshada inta ay jiraan gargaarka deg dega.

Sababtee ayaad iskaa-u-shaqeystaa?

Markay jiraan gargaar deg deg ah, hay'adaha caafimaadka bulshada waxay u baahnaan karaan iskood-u-shaqeystayaal inay ka caawiyaan muhiimada gaarsiinta, adeegyada nolol-badbaadinta.

Ka iskood-ushaqeystayaalka BKMGCeB/KKCGT ahaan, waxaad sii caawin doontaa saaxiibadaada, deriskaaga, xubnaha qoyskaaga bulshada iyo qaranka ayadoo lagu jiro xili adag. Iskood-u-shaqeystuhu BKMGCeB/KKCGT waxa la weydiisan karaa inay caawiyaan inta lagu gudo jiro gargaarka deg dega ee Qaranka.

Maxaan samayn karaa?

- Qeybi warbixinada.
- Ka caawi dadka inay dhammaystiraan waraqaha shaqada.
- Ku deeq daryeelida carruurta.
- Marin toos ah
- Qadka warbixineedta iyo Shaqaalaha.
- Xamuulida Sahay culus iyo mid aan cusleyn.
- Raashiin diyaaris.
- Ammaan ku deeqid.
- Daawo Qeybin.
- Daryeel caafimaad ku deeqid, daryeel kalkaalin iyo adeegyada caafimaadka kale.
- Ku deeqida taageero shucuureed iyo mid talo-siin.

Ka reer Waqooyiga Dakota ahaan, waxaanu leenahay dhaqan lagu daryelayo saaxiibadeena iyo deriskeena inta lagu jiro gargaarka deg dega ah. Fadlan ku soo biir Keydka iskood-u-shaqeystayaasha gargaarka deg dega ah ee caafimaadka bulshada Shaqadaada waxay naga caawin doontaa ilaalinta Caafimaada qof kasta oo reer Waqooyiga Dakota ah .

Dr. Terry Dwelle-Madaxa Caafimaadka Qaranka

Yaa noqon kara iskii-u-shaqeyste?

Haddii la rabo in lagu biiro Keydka Iskii-u-shaqeystayaasha Gargaarka Caafimaad Ee Bulshada, waa inaad ugu yaraan ahaataa 18 sano jir, kuna noolaataa, ka shaqeysaa ama aad ka dhigataa iskuul ku yaala Waqooyiga Dakota.

Side baan iskii-u-shaqeynte ku noqdaa?

Booqo www.ndhealth.gov/han ama la xiriir qorsheeyaha gobolkaaga (waxbixinta waxaad kala xiriireysaa bogga 33).

Shuruudaha sida guudka ah loo isticmaalo “Qorshaha Faafka”

Faafida: Faafka hargabka adduunka oo idil ka jirta.

Daawooyinka ka hortaga jeermiska: Daawooyin oo ka caawiya inay yareeyaan calaamadaha cudurka kaasoo sababaya jeermisyada, sida hargabka.

H5N1: Dhaawac daran ee hargabka Afiiyan (Hargab Shimbireed) kaasoo dilay malyuumaad shimbiro gaar ahaan digaagadaha, wadamo badan ayaa sabab u noqday inay jirooyin iyo dhimasho la lee’daan bini’aamka. Sannadkan (2007), inta badan qof kasta wuxuu la jiran yahay Hargabka afiiyan H5N1 wuxuuna ka soo gudbaa shimbiraha qaba, balse qubarada ayaa aad iyo aad ugu walwalsan yihiin in jeermiska uu is bedel sameyn karo, sidaa darteed wuxuu si toos ah oo fudud ugu sii fidaa qofba qofka kale, isagoo soo saaraya faaf.

HPAI: Hargabka afiiyan loo yaqaan ee sida aadka ah cilmiga cudurada lagu qeexay-haragab shimbireed kasoo sababa caabuq aadna u daran wuxuuna wataa heerka dhimashada shimbiruhu ay aad u sarreeyaan.

Go’doomin: Dadka jiran ee qaba hargabka in gacanta lagu hayo ama qaba astaamaha hargabka kana duwan dadka caafimaadka qaba.

Karantiilid: In gacanta lagu hayo daka aan weli jiran balse shaaca laga qaaday jeermiska hargabka lana kala reebo ayaga iyo dadka aan shaaca laga qaadin.

Hargabka aan Horey Loo Arag: Nooca jeermiska hargabka cusub kaasoo ay xoogaa ama dadka ayan haysan wax talaal ah oo difaaca.

Qalabka Difaacu Nafsiga (QDN): Summadayso maaskaraadooyinka iyo gacmo-gashiga uu isticmaalay shaqaalaha daryeelka caafimaadka si aad uga baxsato caabuqa goortasoo uu daweynayo bukaanka cudurka faafka qaba.

Goobaha Daawo Qeybinta (GDQ): Goobaha talaal qeybinta ballaaran ee daawooyinka lagu fuliyo **hadey talaal iyo/ama jeermis dilaha ay noqdaan kuwo la heli karo.**

Maalmaha baraf da’a: Hargabka faafa haddii si guud loo eego, maalmaha iskuulka iyo goobaha ijtimaaciga ah la xirdoono si loo xadeeyo isu soo dhowaanshaha qofba qofka kale u dhow yahay lana yareeyo fidida jeermiska.

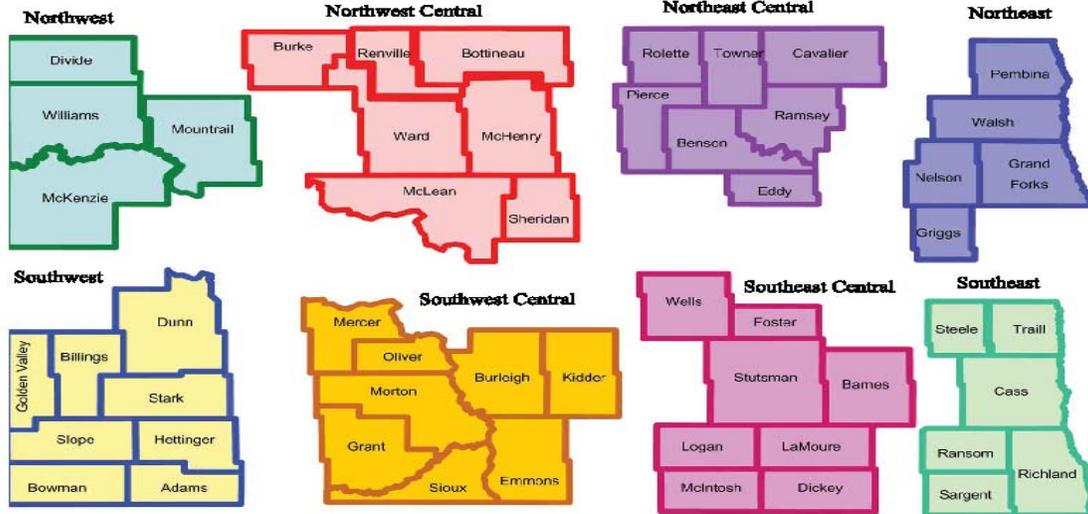
Kala fageynta Bulshada: Hargabka faaf haddii si guud loo eego, tabta lagu xadeynayo isu soo dhowaanshaha qofba qofka kale u soo dhowaanayo ayaa waxay yareynaysaa fidida jeermiska – Kasoo qaad, guri jooga ama ka baxsashada meelaha ijtimaaciga ah sida bakhaarada

Buux-dhaafka: Awooda lagu wabanayo shaqo ka badan tan caadiga ahoor mudo gab kugu soo marta Tusaale ahaan haddey xadi badan oo bukaan ah ay tagaan isbitaalka ama kaambi-yoone fara badan loo soo gudbiyo sheybaarka inuu baaro dhammaantood isla hal mar.

Si Fiican Baa Looga Walwalay: Shaqsiyaadka waayo araga u ah astaamaha aan qeexneen (kasoo qaad, madax xannuun, murqo xannuun, iwm) waayo waa ay walwalsan yihiin.

Qorsheeyayaasha Goboleed Ee Gargaarka Deg Dega Ah Ee Caafimaadka Bulshada

Bioterrorism Regional Planning Areas



La xiriir shaqaalaha u diyaargarowga deg dega ah ee gobolkaaga si aad u bilowdo qorshaha:

Waqooyi-galbeed:
Qeybta Caafimaadka Degmada Upper Missouri
701.774.6400

Koofur-galbeed:
Qeybta Caafimaadka Degmada
701.483.3792

Bartamaha Waqooyi-galbeed:
Qeybta ugu horeysa ee
Caafimaadka Degmada
701.852.1376

Bartamaha Koofur-galbeed:
Caafimaadka Bulshada ee
Bismarck Burleigh
701.222.6525

Bartamaha Waqooyi-bari:
Qeybta Caafimaadka Degmada
Harta Gobolka
701.662.7035

Bartamaha Koofur-bari:
Caafimaadka Degmada ee
Bartamaha Waadiga
701.252.8130

Waqooyi-bari:
Waaxada Caafimaadka Bulshada ee
Grand Forks
701.787.8100

Koofur-bari:
Caafimaadka Bulshada ee
Farg Cass
701.241.1360



Waaxda Caafimaadka ee Waqooyiga Dakota – www.ndhealth.gov
North Dakota Department of Health – www.ndhealth.gov
Qeybta U diyaargarowga gargaarka deg dega ah iyo ka hortaga – 701.328.2270